

मनुष्य ही अपने भाग्य
का निर्माता है ।

—:— (२३१)

अनुवादक
विद्याम श्रीवात्मन्य एम० ए०, एल-एल० बी०

श्री स्यामलाल नागस म. ४१५, बाबानगर

प्रकाशक

छात्रहितकारी पुस्तकमाला

दारागंज, प्रयाग ।

[प्र. संस्करण] अक्टूबर-१९६० [मूल्य ६२ न० पै०]

प्रकाशक

श्री वै.दारनाथ गुप्त, एम० ए०

छात्रहितकारी पुस्तकमाला

दारागंज, प्रयाग ।



मुद्रक

सरयू प्रसाद पंडित ।

नागरी प्रेस, दारागंज

प्रयाग ।

परिचय

जेम्स एलेन और उनकी धर्मपत्नी ने बहुत भी पुस्तकें लिखी हैं जो नवयुवकों के जीवन को बनाने वाली और उनमें एक नवीन उत्साह उत्पन्न करने वाली हैं। राम्बाइन ये ही सज्जन कर सकते हैं जो उनको पढ़ते हैं।

हाल में हमने उनकी दो पुस्तकों को हिन्दी में प्रकाशित किया है, जिनके नाम हैं 'मन की अपार शक्ति' और 'विचारों का प्रभाव'। प्रस्तुत पुस्तक—“मनुष्य ही अपने भाग्य का निर्माता है” तीसरी पुस्तक प्रकाशित की जा रही है।

इसके अनुवादक हैं हमारे परम मित्र बा० राधेश्याम जी शीवास्तव M. A., LL. B. ये अत्यन्त उदार, ईश्वरभक्त, सदाचारी और लोकसेवी सज्जन हैं। उनका अधिक समय परोपकार और ईश्वरभक्ति ही में व्यतीत होता है। बहुत ही ललित भाषा में उन्होंने *Man is the Master of his Mind, Body and Circumstances*, नामक पुस्तक का हिन्दी में स्वच्छन्द अनुवाद किया है।

आशा है इस पुस्तक से नवयुवकों को विशेष लाभ पहुँचेगा और जैसा इस पुस्तक का नाम है वैसा ही यह अपने को सिद्ध भी करेगी।

दारागंज, प्रयाग

१-१-४४

}

केदारनाथ गुप्त

श्री केदा

छात्र

विषय-सूची

१—विचारों की द्विती दुर्बल शक्ति	...
२—यात्रा जगत
३—आदत, उसकी परतंत्रता व स्वतन्त्रता
४—स्वास्थ्य	...
५—निर्धनता (गरीबी)
६—मनुष्य का धार्मिक साम्राज्य	..
७—विजय (आत्मसमर्पण नहीं)
८—परिशिष्ट

मनुष्य ही अपने भाग्य का निर्माता है

—:~:—

विचारों की द्विपी हुई शक्ति

मनुष्य स्वयं अपने सुख-दुःख का कर्ता और विधाता है। यही नहीं, वह सुख दुःख को स्थाई रखने वाला भी है। सुख-दुःख वास्तविक कारणों से नहीं होते, आन्तरिक विचार व स्थितियों से होते हैं। सुख-दुःख का कारण न देव है, न दानव, न परिस्थितियाँ हैं, किन्तु विचार है। विचार कर्मों का परिणाम है और कर्म विचारों का प्रत्यक्ष रूप है। मन का दृढ़ सकल्प (निश्चय) मनुष्य को कार्यों में नियुक्त करता है और उन कर्मों का फल सुख व दुःख होता है। जब मन के दृढ़ सकल्प में इतनी शक्ति है तो हमें अपने सुख-दुःख के लिए, अपने दृढ़ विचारों में परिवर्तन करना होगा। यदि हम अपने दुःख को सुख में परिवर्तित करना चाहते हैं तो हमें अपनी उन सकल्प व स्वभाव

जनित किया जो बरसना होगा तिनके हाथ हने ।
 मात दुष्टा है और तब निरनयतः हमें सुख की प्राप्ति होगी ।
 वह मनुष्य कदापि गुनी नहीं हो सकता जो अपनी किस्मत
 विचारों द्वारा स्वीकरी है; ऐसे ही वह मनुष्य कदापि दुःखी नहीं
 हो सकता जो अपनी किस्मत विचारों द्वारा दूसरों का हित करने
 है तथा परोपकारी है; जैसा कारण है, तदनुसृत्य फल होगा
 मनुष्य का फल में अधिकार नहीं है, परन्तु कर्म में उसका
 अधिकार है; वह सुख को दुःख अथवा दुःख को सुख नहीं बना
 सकता, पर किन्तु कारणों में दुःख व सुख होता है, उन्हें बदल
 सकता है; वह अपने स्वभाव को पवित्र बना सकता है, अपने
 गुणों अथवा स्वभाव को परिवर्तित कर सकता है । अपने स्वभाव
 पर विजय पाने में अपार शक्ति है और अपने स्वभाव को
 परिवर्तित करने में असीम आनन्द है । जैसे, एक मनुष्य बड़ा
 क्रोधी है अथवा अभिमानी है । अब यदि वही शान्ति धारण करने
 वाला हो जाता है और सब से नम्रता का व्यवहार करता है तो
 उस लक्ष्य को या उसके विरोधी को किन्तु प्राप्त होगा ।

श्री

जनित क्रियाओं को बदलना होगा जिनके द्वारा हमें दुःख प्राप्त हुआ है और तब निश्चयतः हमें सुख की प्राप्ति होगी। वह मनुष्य कदापि सुखी नहीं हो सकता जो अपनी क्रियाओं के विचारों द्वारा स्वार्थी है; वैसे ही वह मनुष्य कदापि दुःखी नहीं हो सकता जो अपनी क्रिया व विचार द्वारा दूसरों का हित करता है तथा परोपकारी है; जैसा कारण है, तदनु रूप कार्य होगा। मनुष्य का कल में अधिकार नहीं है, परन्तु कर्म में उसका अधिकार है; वह सुख को दुःख अथवा दुःख को सुख नहीं बना सकता, पर जिन कारणों से दुःख व सुख होता है, उन्हें बदल सकता है; वह अपने स्वभाव को पवित्र बना सकता है, अपने गुणों अथवा स्वभाव को परिवर्तित कर सकता है। अपने स्वभाव पर विजय पाने में अपार शक्ति है और अपने स्वभाव को परिवर्तित करने में असीम आनन्द है। जैसे, एक मनुष्य बड़ा क्रोधी है अथवा अभिमानी है। अब यदि वही शान्ति प्राप्त करने वाला हो जाता है और सब में नम्रता का व्यवहार करता है तो उस पुरुष को व उसके मित्रों को कितना आनन्द होगा।

प्रत्येक मनुष्य अपने विचारों द्वारा सीमित है, फिर भी वह अपने विचारों को उन्नत और उच्च बना सकता है, अपने दावों को बढ़ा सकता है। वह नीच पुरुषों को त्याग सकता है और उन्नतिशील उच्च पुरुषों के मन्त्र में ढबे

उन विचारों को जो अन्धकारमय और क्षणिक हैं, गोक मकता है तथा सुन्दर व ज्ञान स्वरूप विचारों को दृष्ट कर सकता है; और जैसे ही वह ऐसा करेगा, वह शक्ति व सुन्दरता की ओर अग्रसर होगा और संसार की पूर्णता की ओर बढ़ेगा, क्योंकि मनुष्य अपने विचारों के अनुसार उपनिशील होते हैं अथवा अव्यक्ति के गड़बड़े में गिरते हैं। उनका संसार उनका ही अन्धकारमय व संकुलित होता है जैसे उनके विचार; इसी प्रकार वे उत्तरे ही महान्, उपनिशील और प्रकाशमय होते हैं, जिन्होंने उनकी विचार-शक्ति। प्रत्येक वस्तु जो उनके सहवास में आती है, उनके विचारों द्वारा प्रभावित होती है।

उस मनुष्य की ओर ध्यान दो जो लालची, शक्ति हृदय व बाह में जलने वाला है। उसे प्रत्येक वस्तु मकुचित, अल्प और तुच्छ मालूम होती है। चूँकि उसमें स्वयं कोई महत्ता नहीं है, इसलिये उसे कहीं भी महत्ता दृष्टिगोचर नहीं होती; चूँकि वह स्वयं तुच्छ है, अतएव वह किसी में महत्ता देखने के योग्य नहीं है। उसका ईश्वर भी एक लालची प्राणी है, जिसे रिश्वत द्वारा प्रभावित किया जा सकता है। वह संसार भर के मनुष्यों व स्त्रियों को अपने ही समान तुच्छ व मतलबी समझता है। यहाँ तक कि महान् परोपकार व उदारता के कार्यों में भी उसे नीचता, क्षुद्रता, व कमीनेपन का अनुभव होता है। इसी प्रकार उस

भिन्न विचारों वाले होते हैं। उनमें केवल अहंकार ही सम्बन्धी अन्तर ही नहीं होता है, परन्तु उनकी बुद्धि व ला कार्य शक्ति भी भिन्न भिन्न होती है। यह बात स्पष्ट करने है कि हिमा में कभी स्वर्ग का प्राप्ति नहीं हो सकती और कि कभी कोई महान् कार्य नहीं कर सकता। इसका अनुपात दिनक होता है और महात्मा का अनुपात महात्मा होता। मनुष्य का विचार उसके लिए एक दर्पण का काम देता। प्रत्येक व्यक्ति अपने विचारों में सीमित है, उसका समाज उस विचारों के अनुरूप है। यही जानता है जो कुछ वह स्वयं जो मनुष्य जितना संकुचित होगा, उतना ही संकुचित उसका समाज होगा। यह बात स्पष्ट करने की है कि अहंकार में मनुष्य नहीं समा सकता और अल्प में महान् को समा लेने की शक्ति ही होती है। जो मनुष्य महान् बनता है, उसे उन अज्ञानियों का ज्ञान रहता है जिसमें वह महान् बना है। मनुष्य के विद्यार्थियों की भौति अपने ज्ञान व अज्ञान के कारण समाज में अपनी कक्षा पाते हैं। जिस प्रकार प्रथम के विद्यार्थी को हाई-स्कूल की योग्यता आश्चर्यजनक है। प्रथम प्रकार अल्प विचार वाले मनुष्य को महान् विचार वाले की योग्यता आश्चर्य का कारण है। परन्तु जैसे प्रथम के विद्यार्थी कभी न कभी हाई स्कूल की योग्यता प्राप्त

करता है और मध्य में जितनी कच्चायें हैं, उन्हें पास करता है, उसे ही संसार में ये मनुष्य भी जो पापी, क्रोधी व स्वार्थी हैं, पाप, क्रोध व स्वार्थ पर विजय पाने से उदार, महान तथा संसार को विजय करने वाले और संसार को पाप से दूर करने वाले हो सकते हैं ।

वादा-जगत

मनुष्य पर सहवास का प्रभाव पड़ता है। जैसा २ सहवास होता है, वैसा ही वह हों जाता है। धार्मिक पुण्य सहवास धार्मिक व पापी का सहवास पाप रूप है। जगत में वा कदायत है कि खरबूजे को देखकर खरबूजा रग पकड़ता है!! मनुष्य अपने पड़ोसियों से कभी पृथक् नहीं रह सकता है। वा विचारों द्वारा उनसे जकड़ा हुआ है और यही विचार समाज की हद नीच है।

मनुष्य अपनी इच्छाओं के अनुकूल संसार नहीं बना सकता है। वह संसार की सब वस्तुओं को व प्रकृति को पलट नहीं सकता। वह अपनी इच्छाओं को त्याग कर संसार के अनुकूल हो सकता है। वह समाज को नहीं पलट सकता, किन्तु स्वयं समाज के अनुकूल हो सकता है। वह परिस्थितियों को नहीं बदल सकता है, परन्तु परिस्थितियों के अनुकूल कर्म कर सकता है और अपने मन के विकारों द्वारा चतुरता से परिस्थितियों का सामना करने का मार्ग सोच सकता है। विचारों से ही वस्तुएं हैं। तुम अपने विचार को पलटो तो परिस्थिति ागी। चेहरा साफ-साफ देखने के लिए दर्पण निर्मल

।ना चाहिए । यदि दर्पण मलीन है अथवा दूषित है तो शक्ल भी मलीन व दूषित दिखलाई देगी । अशान्त मन अशान्त संसार की सूचना देता है । मन को जीतो, उसे शान्त करो और ठीक-ठीक कार्य करने के योग्य बनाओ तो तुम्हें मालूम होगा ॥ संसार कितना शान्त, सुन्दर व पूर्ण है । वह तुम्हें बहुत ही ज्ञा मालूम होगा ।

मनुष्य का अपने मन के भीतर असार शक्ति प्राप्त है, जैसे-के द्वारा वह पवित्र व पूर्ण बन सकता है । परन्तु वाह्य जगत में यह शक्ति परिमार्जन व धामित है । गल्ले में मनुष्य जब अपने आपका जमा खा खना सकता है परन्तु उसका नमाण करने में उसकी शक्ति सम्पन्न है । मनुष्य हजारों मनुष्यों में एक यूनिट (इकाई) है । ये सब यूनिट उच्छृङ्खलता में समाज में नहीं रह सकते बल्कि एक दूसरे व सहयोग में रह सकते हैं । यदि मेरे सहयोगियों का मेरे बलों में कष्ट पहुँचना है, तो वे इन बलों को रोकने का प्रयत्न करेंगे, व मेरे विरुद्ध प्रयत्न करेंगे व आभयान्न खड़ा करेंगे । मनुष्य अपने सामाजिक रोग के बीड़ों का शरीर के बाहर निकाल देता है, आपरेशन करा लेता है, उसी प्रकार समाज सभी मनुष्यों का निकाल देता है । तुम्हारी गलतियों समाज रूपी शरीर के ऊपर आघात है, तुम्हारा दुःख या दर्द समाज के दुःख का दर्द को

दूसरी से जो हानि पहुँचती है वह तुम्हारे ही कर्मों का फल है। बाहरी परिस्थितियों साधन मात्र हैं, किन्तु तुम कारण हो। भाग्य कर्मों का विपाक है। जीवन का फल (मुख्य व दुःख) दोनों मनुष्यों को अपने कर्मानुसार मिलते हैं। धार्मिक मनुष्य स्वतन्त्र है, उसे कोई हानि नहीं पहुँचा सकता, उसको कोई नष्ट नहीं कर सकता और उसका शान्ति को कोई भंग नहीं कर सकता। मनुष्यो वे प्रति उसकी सहानुभूति के कार्य उनकी दृष्टिगत को नष्ट पर देते हैं। यदि कोई उभ धार्मिक मनुष्य को दुःख या हानि पहुँचाना चाहता है तो वह स्वयं दुःख और हानि उठाने लगता है, उलट उसी का दुःख होता है। धार्मिक मनुष्य को ता बल्य हू या नहीं पाता। धार्मिक व अन्धे मनुष्य की धार्मिकता और अन्धता ही उसका परम शान्ति व मुख्य है, यही उसका मुख्य शक्ति है, उसका जड़ चरित्र में है और उसका फल प्रसन्नता है।

प्रायः लोग सोचते हैं कि दुःख व बाधा में उसका हानि हो सकती है, वहाँ वे भूल करत है। उनकी हानि इन कर्मों द्वारा नहीं होती बल्कि उन कर्मों के विनाश करने में होती है। उदाहरण के लिए "बदनाम" का हो लीजिए। मनुष्य समझता है कि अधिक धर्मिकता व बदनाम करने से उसकी बदनामी हो जायेगी। किन्तु यह सत्य है कि जो किसी का बदनाम

करना चाहता है, वह दूसरे को बदनाम करने के बजाए स्वयं
 बदनाम हो जाता है। यदि किसी पुरुष के लिए कहा जाय कि
 उसका चरित्र खराब है तो सुनने वाला यह अवश्य समझता है
 कि बदनाम करने वाले का भी चरित्र अवश्य खराब होगा, नहीं
 तो यह इसको कैसे जानता? बदनामी का डर किस प्रकार दुःख
 पहुँचाता है इसको समझो। जब मनुष्य यह समझता है कि मैं
 बदनाम किया जा रहा हूँ तो वह इस बात की चेष्टा करता है
 कि जो बात मेरे चरित्र के सम्बन्ध में कही गई है, वह गलत
 साबित हो, वह इसके लिए सफाई ढूँढ़ता है। इस तौर पर वह
 बदनामी को सत्यता का रूप देता है। उसको बदनामी के द्वारा
 अशान्ति नहीं होती, बल्कि बदनामी के डर के द्वारा अशान्ति
 होती है। धार्मिक पुरुष अपनी निश्चलता से प्रमाणित करता
 है कि उसे इस प्रकार के कार्य से कोई अशान्ति नहीं दानी।
 वह समझता है, इसी से उदासीन रहता है, क्योंकि वह अपने
 धातावरण में नहीं रहता है। उस पर बदनामी का कोई अमर
 नहीं होता, वह अपने में किसी प्रकार की हानि का विचार नहीं
 करने देता, वह मानसिक अन्धकार से, विगमे ऐसे कार्य उत्पन्न
 होते हैं, बहुत दूर रहता है और बिना प्रकार बाणक शब्दों पर हँस
 देक कर स्वयं का कुछ बिगाड़ नहीं सकता है उसी प्रकार धार्मिक
 कुछ बिगाड़ नहीं सकता। भगवान्

क्या कहेंगे उससे वह निश्चय व निश्चयार्थ की कमी है। तब वह वह समझने लगता है कि ये ही परिस्थितियाँ उसके माथे हैं; अतः वह जानता है वे क्या हैं, जिन पर उसे विचार पाना है, ता हमें समय में मनुष्य की आवश्यकताएँ ही आदिता की मनो का रूप धारण कर लेती है और इससे माथे के रूप में परिणत हो जाती हैं। मनुष्य ही अपनी उत्तरी का सर्वोत्तम भाग्य है। यदि उसका मन ठीक-ठीक करने का में लगता है तो वह परिस्थितियों का दोष कभी नहीं देगा, किन्तु वह उन पर विचार पाने से परिस्थितियों का दोष देगा है, उसने अब तक मनुष्य शक्ति पर विचार नहीं किया और न उसे वास्तव में प्राप्त किया है; उसे आवश्यकताएँ उस समय तक दुःख देगी और कोड़े लगाएँगी अब तक वह सम्पूर्ण मनुष्य शक्ति का सचा अर्थ मन में न करेगा और परिस्थितियों पर विचार न पा लेगा। परिस्थितियाँ कमजोर मनुष्य को दुःख देती हैं, किन्तु गद्दी और बलवान मनुष्य के वश में रहती हैं।

अतः हमारी स्वतन्त्रता व परतन्त्रता हमारे विचारों से ही उत्पन्न होती है। हमारे विचार ही हमारे वेदियाँ हैं, हमारे कारागार हैं और हमारे विचार ही हमें वेदियों और कारागार से करनेवाली भी हैं; वे ही हमें महलों में ले जाते हैं, जहाँ हम रहते हैं। यदि मैं यह विचार करता हूँ कि मेरा

सहवास अथवा परिस्थितियों मुझमें अधिक बलवान हैं तो मैं परतन्त्र हूँ और उन परिस्थितियों के द्वारा जकड़ा गूँगा, किन्तु इसके विपरीत यदि मैं विचार ऐसा है कि मैं इन परिस्थितियों को बरा में कर सकना हूँ तो यह विचार ही मुझे स्वतन्त्र कर देगा। हर एक मनुष्य को अपने विचारों के प्रति जागरूक होकर सोचते रहना चाहिए कि वे कहाँ जा रहे हैं, स्वतन्त्रता की ओर अथवा परतन्त्रता की ओर, जो विचार उसे परिस्थितियाँ अथवा ग्य का गुलाम बनाने हैं उन्हें उसे त्याग देना चाहिए और विचार उसे परिस्थितियों का गुलाम नहीं बनाने उन्हें उसे हथ करना चाहिए।

यदि हम अपने सहवासियों में डरते हैं; अथवा दूसरों की राय में डरते हैं, अथवा गरीबी से डरते हैं, अथवा मित्रों और भाव की कमी से डरते हैं तो हमें अपने को परतन्त्र समझना चाहिए और हम अपने आन्तरिक सुख का अनुभव नहीं कर सकते अथवा हम न्याय का आदर नहीं करते। परन्तु यदि हम पवित्र और स्वतन्त्र हैं, यदि हम जीवन में असफलता व हानियों से नहीं डरते, किन्तु हम यह समझते हैं कि यही असफलताएँ व हानियाँ हमारी उन्नति का कारण होगी तो हमारे लिए कोई रुकावट या बाधा ऐसी नहीं है जो हमें अपने उद्देश्य की पूर्ति से रोक सके या बचि़त रख सके।

आदत, इसकी परतन्त्रता व स्वतन्त्रता

मनुष्य स्वभाव का दास है। तो क्या वह स्वतंत्र है
 हाँ वह स्वतंत्र है। मनुष्य ने जीवन नहीं बनाया और
 जीवन के नियम बनाये; जीवन और नियम तो अनादि हैं, निर-
 हैं, मनुष्य उन नियमों से अन्तर है, वह उनको स्पर्श करता
 और उन्हें मान सकता है अथवा उनके आधीन होकर आचरण
 कर सकता है। मनुष्य में इतनी शक्ति नहीं कि वह जीवन के
 नियम बनाये, वह केवल इतनी शक्ति रखता है कि अपने
 इच्छा, स्थिति व शक्ति के अनुसार उन नियमों में से अपने
 अनुकूल नियमों को पसन्द कर ले। मनुष्य सृष्टि के मूलाधार
 रूप नियमों को खोज से पाता है, उनका आविष्कार नहीं करता
 उन नियमों के सम्बन्ध में अनभिज्ञता संसार में दुःख का कारण
 है। उनका उल्लंघन करना नितान्त भूल है और परतन्त्रता का
 कारण है। अब यह प्रश्न उठता है कि कौन स्वतंत्र है? वा-
 ख़ोर जो रोज नियमों का उल्लंघन करता है अथवा वह नागरिक
 जो उनका पालन करता है? कौन स्वतन्त्र है? यह मूल जं
 स्वेच्छाचार करना चाहता है अथवा वह ज्ञानी जो सत्य व ठीक व
 उचित कार्य करता है।

मनुष्य आदतों का कीड़ा है। यह इस नियम का उल्लंघन तो नहीं कर सकता, किन्तु अपनी आदतों को बदल सकता है। यह अपनी प्रकृति के नियमों को नहीं बदल सकता है। कोई मनुष्य पृथ्वी की आकर्षण शक्ति (Law of Gravity) को नहीं हटा सकता, किन्तु सभी उस आकर्षण शक्ति द्वारा खिंचे गये हैं, वे झुककर उसका उपयोग करने हैं, उसका उल्लंघन नहीं करते अथवा उससे उदार्मान नहीं रहते हैं। मनुष्य दीवारों से नहीं टकगता अथवा खड्कर व खाई में इस आशा में नहीं गिरता कि प्रकृति अपना नियम बदल देगी। वह आग में इस आशा में नहीं कूटता कि जलेगा नहीं अथवा गहरे पानी में यह सावकर नहीं गिरता कि डूबेगा नहीं, बल्कि दीवार के किनारे से, आग व पानी से, बचता हुआ चलता है। ठीक इसी प्रकार जीवन के नियमों का पालन व उनके अनुकूल आचरण करने की समस्या है। जो नियम वेद, शास्त्र व सगुरुओं द्वारा निर्धारित किये गये हैं, वे प्रकृति के अनुकूल होने से सर्वमान्य हैं। उनको न मानना आग व पानी में फँदने के समान है और उसका परिणाम दुःख है।

मनुष्य अपनी आदत का उसी प्रकार दास है जिस प्रकार आकर्षण शक्ति का। हाँ, वह आदत का बुद्धिमानी के साथ अथवा मूर्खता के साथ उपयोग कर सकता है। सारांश यह कि

मनुष्य अपनी आदत के कारण कुछ न कुछ अवश्य करेगा। चाहे वह अच्छा कर्म करे अथवा बुरा, बुद्धिमान बने अथवा मूर्ख, चाहे आग में फाँदे अथवा आग बुझाये, पानी में गिरे अथवा उसमें पुल बँधवा दे। शुभ कार्य करना, आग बुझाना पुल बाँधने के समान है, अशुभ कार्य अग्नि में फाँदने व कुएँ में गिरने के समान है। जिस प्रकार विशानवादी प्रकृति की वस्तुओं को व उनके नियमों को जानकर उनका उचित प्रयोग करते हैं, उनसे लाभ उठाते हैं, उसी प्रकार बुद्धिमान लोग धार्मिक नियमों को जानते हैं, उनका प्रयोग करते हैं व उनसे लाभ उठाते हैं। मूर्ख अपनी बुरी आदतों का गुलाम है बुद्धिमान उन्हीं आदतों का उचित व ठीक-ठीक प्रयोग करता है, जो उसे सन्मार्ग में लगाती है। वह अपनी आदत का बनाने वाला नहीं, अपने आदत को उचित दिशा में ले चलने वाला है। वह अपनी आदतों का राजा है, उस पर शासन करने वाला है। वही मनुष्य बुरा है जिसकी आदत बुरी है, जिसके कर्म और विचार बुरे हैं। वही मनुष्य अच्छा है, जिसकी आदत, विचार व कर्म अच्छे हैं। बुरा मनुष्य अपने स्वभाव कर्म और विचारों को अच्छा बनाने से अच्छा बनता है, वह प्रकृति के को नहीं बदलता बल्कि अपनी आदत को प्रकृति के बनाता है। अपनी स्वार्थमयी इच्छाओं की अपेक्षा

श्री बुद्धिमान्तरा मन्त्रा वाननेर

आदत, उमकी परतन्त्रता व सन्त्रता

२३

वह धार्मिक नियमों का पालन करता है, अपनी तुच्छ कामनाओं का नाश कर उच्च पदवी को प्राप्त करता है। नियम तो वैसा ही रहता है, किन्तु आदत में परिवर्तन होता है। यानी बुद्धि आदत अच्छी आदत में परिवर्तित हो जाती है। एक ही कार्य को बार-बार करने का नाम आदत है। मनुष्य उन्हीं विचारों को, उन्हीं कर्मों को और उन्हीं अनुभवों को बार-बार दुहराता है, यहाँ तक कि वे उसके चरित्र के माथ धुन मिल जाते हैं, उसी के अग्रगण्य हो जाते हैं। याग्यता नियमित आदत ही का नाम है। विकास मानसिक शक्ति का संचार है। मनुष्य आज मेकड़ों विचारों व कर्मों का परिणाम है। वह एकाएक उत्पन्न नहीं हो गया है धीरे-धीरे बना है और अभी बन रहा है। उसका चरित्र उमकी इच्छानुसार बना है। जैसा विचार व कर्म वह करता है तदनु रूप वह हो जाता है। सक्षेप में प्रत्येक मनुष्य अपने विचारा और कर्मों का संचारक है। मनुष्य अपने जिन गुणों का प्रदर्शन करता है वे उसके उन विचारों और कर्मों के फल हैं, जिनको वह दीर्घकाल से विचारता व करता है और वे गुण मछीन की भोंति बिना परिधम के विकसित होते जाते हैं, उनके लिए उसे कोई परिधम नहीं करना पड़ता है और कुछ काल के बाद मनुष्य इतना निकम्मा हो जाता है कि वह फिर इस प्रकार बनी हुई

५५२२ -

आदत के बशीभूत हो जाता है। यह बात अच्छे व बुरे दोनों स्वभावों के लिये लागू है। जब बुरी आदत के लिये लागू होती है, तब कहा जाता है कि मनुष्य बुरी आदत का शिकार हो गया और जब अच्छी आदत के लिए लागू होती है तब कहा जाता है कि उसकी आदत अत्यन्त मधुर है, अच्छी है। प्राणीमात्र अपनी आदत के बशीभूत रहेंगे, चाहे वह आदत अच्छी हो चाहे बुरी। इस कारण बुद्धिमान मनुष्य अच्छी आदत को ढूँढ़ता है और उसे पसन्द करता है, क्योंकि ऐसा करने से उसे प्रसन्नता व स्वतन्त्रता प्राप्त होती है और बुरी आदत के बशीभूत होने से उसे नरक यातना दुःख और परतन्त्रता भोगनी पड़ती है।

आदत का यह नियम लाभप्रद है क्योंकि जहाँ एक ओर यह मनुष्य को जंजीरो से जकड़ती है, वहाँ दूसरी ओर उसे अच्छे मार्ग के लिए भी तैयार करती है, स्वभाव से ही अच्छाई की ओर बिना किसी परिश्रम के झुकाती है और सुख और स्वतन्त्रता प्राप्त कराती है। आदत की इस निरन्तर स्थिति को देख कर लोगों ने मनुष्य की स्वतन्त्रता व स्वेच्छा को स्वीकार किया है; वे यह कहते हैं कि मनुष्य अच्छा या बुरा है, वैसा अपने आदत से विवश है। यह सत्य है कि वह अपनी मानसिक शक्ति का पुतला है, अथवा यो कहिये वह अपनी मानसिक शक्ति का विकास मात्र है; परन्तु

जदि अखंड पुरुषार्थ द्वारा परिश्रम किया गया तो गरलता में कोई सदेह नहीं है। क्योंकि यदि सुगर्ह, जो मनुष्य की आदत में नहीं है, स्वभाव के अंदर कुछ काल में प्रवेश कर सकती है, तो अच्छाई, जो मनुष्य के स्वभाव में स्वाभाविक है, अवश्य प्रवेश करेगी। प्रत्येक मनुष्य को विचार करना चाहिए कि कोई मनुष्य स्वभाव से दुरा नहीं है, जलन से वह अपने ही दुश्मनों से दूर बन गया है। मनुष्य तब तक दुःख व भूल का भोगता है जब तक वह यह समझता है कि मैं इस दुःख व भूल में छुटकारा नहीं पा सकता अथवा इस पर विजय प्राप्त करने में समर्थ नहीं हूँ। यदि धीरे स्वभाव के विषय में मनुष्य की यह भावना है कि वह इसकी बदल नहीं सकता तो निमंदेह उसे बदल नहीं सकता। मनुष्य के मार्ग में सबसे बड़ा रोड़ा उसी की निराशा है, उसी की अल्प विचार शक्ति है। यह सत्य ही कहा है कि मनुष्य की उन्नति का रोड़ा उसकी बुरी आदत दसवीं मात्रा में नहीं है, जितनी मात्रा में उसका यह विचार "कि मैं इस बुरी आदत पर विजय नहीं पा सकता।" यह मनुष्य कैसे अपनी बुरी आदत छोड़ सकता है, जिसके प्रतिष्ठा में यह विचार दृढ़ है कि मैं इस आदत को छोड़ नहीं सकता। मनुष्य का सबसे भारी शत्रु यही विचार है कि मैं अपने पापों को नहीं छोड़ सकता। यही बड़ा भारी शैतान है जो उसको धोसा दिया करता है। इस विचार

को निकालो तो तुम अपने पापों से मुक्त होओगे। यदि तब कि जिन समय तक तुम ऐसा समझ रहे हो कि मैं इस पाप के न करने में असमर्थ हूँ उस समय तक तुम वही पाप कर रहे हो और ज्योंही तुम्हारे मन में यह विचार आया और तुमने अपनी संकल्प-शक्ति को बढ़ाया त्योंही तुमने उस पाप पर विद्व मात कर ली।

मैं यह कार्य नहीं कर सकता, मैं ऐसा करने में असमर्थ हूँ, मैं अपनी पुरानी आदतें नहीं छोड़ सकता, मैं अपना स्वभाव नहीं बदल सकता, मैं अपने क्रोध को नहीं रोक सकता, मैं अपने पापों से मुक्त नहीं हो सकता, यह विचार वृत्ति व श्रुति हैं और इन्हीं विचारों द्वारा मनुष्य पराजय व परतंत्रता से विवश होता है। इन विचारों का कोई महत्व नहीं है, ये केवल मनुष्य की कमजोरी के चिह्नक हैं। इन कमजोरियों को उसे बलपूर्वक हटाना चाहिए और इनकी जगह पर यह आशापूर्ण वाक्य कि 'मैं पाप से मुक्त होऊँगा, मैं अपनी बुरी आदतों को छोड़ दूँगा, मैं क्रोध नहीं करूँगा, मैं कोई पाप नहीं करूँगा आदि विचारों के द्वारा अपनी संकल्प-शक्ति बढ़ करनी चाहिए। मनुष्य अपनी संकल्प-शक्ति द्वारा धीरे से धीरे कार्य कर सकता है, सु के लिए चोर चोरी के लिए डक से उच्च अदालत तक पहुँचता है, कामी अपनी प्रेयसी से मिलने के लिए

या से क्या नहीं करता है। क्या मनुष्य अपनी संकल्प-
शक्ति द्वारा शुभ कर्म नहीं कर सकता ? राजा हरिश्चन्द्र ने सत्य
को नहीं छोड़ा, वैलोक्त्य के राज्य को छोड़ दिया, अर्जुन ने
अज्ञान को मा पुकार कर निराश कर दिया; राविवेद ने ४८ दिन
भूरे रहने पर भी भोजन का लोभ नहीं किया, मोरपञ्च ने अपने
आर्माय पुत्र को आरे से काट डाला, हाल ही में राणा प्रताप
ने पहाड़ी चट्टानों पर सोकर व अपने नन्हें-नन्हें बच्चों को
अलग अलग के लिए तराखें हुए देव कर भी परतन्त्रता स्वीकार

ही, इसी प्रकार गुरु गाविन्द सिंह के नाबालिग लड़कों ने
व हीवाह में जुना जाना स्वीकार कर लिया परन्तु अपना
देना स्वीकार नहीं किया, महारानी लक्ष्मी बाई स्त्री होने हुए
अश्व पर सिते की उच्च अहालिका में रथसेव में सौद
ही। यह सब महान कार्य मनुष्य व देवियाँ अपनी महान
व्यक्तित्व द्वारा ही कर सकी हैं। यदि उनके विचार में यह
बान्दी होती कि हम ऐसा नहीं कर सकते तो आज इतिहास में
हम उनके कृत्यों का उल्लेख क्यों कर पाते; अब तो यह है कि
परतन्त्रता की वह हमने अपने आर जमायी है; हमी आप अपने
उद्धारक होने और तब स्वतन्त्र बनेंगे। मनुष्य की यह बड़ी भारी
भूल है कि वह अवतार या महान् व्यक्ति के ऊपर सहारा क्यों
हूए देता है; जब तक प्रत्येक मनुष्य यह नहीं समझता कि मैं

ही अपने आप अवतार हूँ; मैं ही अपना सुधारक हूँ; तब तर्क न बढ़ स्वतन्त्र हो सकता है और न सँभल सकता है। यह पुनः पुनः ध्यान देने योग्य बात है कि मनुष्य ही सत्य है और मनुष्य ईश्वर है। जो इस प्रकार विचार करता है वही अच्छा विचार करता है और अच्छा कर्म करता है।

आदत ही हमारा बंधन है और आदत हमें मुक्त करती है, आदत पहले विचार में आती है फिर कार्यरूप में परिणत होती है। बुरे विचारों को अच्छे में परिणत कर और परिणाम में देखोगे कि अच्छे कर्म हुए। यदि तुम बुराई करने में दृढ़ करोगे तो परतन्त्रता की जंजीरों में बन्धे रहोगे; यदि अच्छाई में दृढ़ करोगे तो स्वतन्त्रता के झूलों में विहार करोगे। जो अपनी परतन्त्रता चाहता है वह बुरे कर्म करे; तुम उनका साथ छोड़ दो, तुम उन पुरुषों का अनुसरण करो जो अच्छे कर्म करते हैं। मैं तो उन्हीं पुरुषों का स्वागत करता हूँ जो अच्छे कर्म करते हैं।

स्वास्थ्य

जि मनुष्य समाज में सदगुणों से भी अधिक स्वास्थ्य की संस्थाएँ विद्यमान हैं, जिनमें यह प्रगट है कि वर्तमान में मनुष्य का स्वास्थ्य ठीक नहीं है और मनुष्य समाज है। जिस प्रकार सदगुणों में भी अधिक धार्मिक संस्थाएँ को मानसिक शान्ति प्रदान करने के लिए प्रयत्न करने पर पुनः मानसिक अशांति उत्पन्न करती है उसी प्रकार अस्पताल, दि तथा स्वास्थ्य-बर्द्धक और रोग-निवारक संस्थाएँ रोगों की ही कर रही हैं। यद्यपि प्रत्येक रोग के निवारण के लिए अस्पताल हैं, तथापि रोग का निवारण तो दूर रहा, उलटते, में वृद्धि हो रही है। वैसे ही नाना प्रकार के धर्म मनुष्य-समाज को दुःख निवारण करने की अपेक्षा मनुष्य-समाज में पाप दुःख की वृद्धि ही करने हैं।

अब यह प्रश्न उठता है कि क्या जब धार्मिक संस्थाएँ रोग निवारण के धर्म निरर्थक हैं, वैसे ही क्या स्वास्थ्य की संस्थाएँ स्वास्थ्यहीन व अस्पताल निरर्थक और अप्रवृत्त के कारण हैं। तो क्या इन्हें बन्द कर देना चाहिए? गत अध्यायों में हमने अपने जो विचार प्रकाशित किये हैं वे ही इन प्रश्नों के भी उत्तर

उनका निर्माण ही आवश्यकताबद्ध हुआ है। अब हमें किसे
माननीय मानना है, हमें हमें स्वयं विचार करना चाहिए।

होगा व ठहरे, फिर और दुःख जे समान बाह्य उपचारों से नहीं
कर सकते, उनका निराकरण करना है। यदि मैं मरी कहता कि
मोरी पर प्रकृतिक आवश्यकताओं का प्रभाव नहीं है। उनका अर्थ
ही एक मातृगुण प्रभाव है। और बाह्यो की भीति मन भी एक
कारण है। निराकरण में बाली एक का कारण गन्धगी कहा जाता
है। अब गन्धगी का सम्बन्ध मन में अधिक है, अर्थात् गन्धगी
का मुख्य कारण मन है। आधुनिक अनुसंधान में माना प्रकार
की इच्छाओं से अज्ञान रहता है। ये ही इच्छाएँ राग का कारण
हो जाती हैं। यदि विचारणा व पदार्थों का अवलोकन करने हैं,
पुनः पाने के लिए मन में अज्ञान रहने हैं और एक पदार्थ के
पाने व बाद दुःख का पाने का प्रयत्न करते हैं। इस प्रकार
इच्छाओं का अज्ञान रहता है। ऐसे अज्ञानवादी को एक दिव्य
व बाद दुःख के दिव्य का अज्ञान होता है, उगी प्रकार एक इच्छा
से बाद दुःख इच्छा उत्पन्न होता है। अतएव यह होता है कि
अज्ञान में अज्ञान का अज्ञान रहता है, अतएव के निराकरण है।
अतएव इच्छाओं का अज्ञान का अज्ञान रहता है और इन्हीं
का बाद अज्ञान इच्छा अज्ञान के अज्ञान रहता है। अतएव यह होता है
इच्छाओं का अज्ञान इच्छा अज्ञान का अज्ञान रहता है। अतएव यह होता है

में संक्राम की बीमारी है, इसका मूल कारण मनुष्य की स्वार्थपरता है। हमारी इच्छाएँ इतनी अधिक हो गयी हैं कि हम अपने पड़ोसी के स्वत्यों को हड़प कर जाना चाहते हैं। यदि हम जानवरों व पशुओं की ओर देखें तो हमें पता चलेगा कि उनका जीवन हमारे जीवन से शान्त है। पशु भोजन पा जाने के बाद शांति से सोता है, परन्तु मनुष्य इच्छाओं के अधीन होकर भ्रमित और अशान्त रहता है। पशु अपनी परिस्थिति के अनुकूल दूसरे पशुओं से मिलकर रहते हैं। सारस, सोते, गाय, भैंस आदि के मुख देखे गये हैं; चींटियों की सादाद का तो कहना ही न है, क्या यह जीव सृष्टि मनुष्य सृष्टि से कम है? परन्तु हम इस सृष्टि में कितनी एकता (Harmony) देखते हैं। क्या मनुष्य समाज की भाँति आधुनिक समय में पशु अधिक सुखमय न है? हाँ, हम ही अवश्य इस सृष्टि के भी पातक हैं। आधुनिक समय में मनुष्य पशु से भी अधिक पशुत्वपूर्ण पापी व रोगी है, जिस समय मनुष्य परस्पर डाह, द्वेष आदि के भाव छोड़ देगा तथा जिस समय वह स्वार्थपरता का त्याग कर सेवा भाव ग्रहण करेगा, जिस समय वह अपने पड़ोसी के आनन्द को बढ़ावेगा और स्वयं त्याग करेगा उसी समय वह मनुष्य देवरूप धारण कर मनुष्य समाज में सुख की वृद्धि करेगा। शरीर मन का प्रतिबिम्ब है। शरीर पर मानसिक विचारों का प्रभाव पड़ता है। शरीर को

की बात माननी पड़ती है। चतुर वैज्ञानिक प्रत्येक रोग अवस्था का कारण मन में ढूँढ़ लेगा।

मानसिक शान्ति व निम्नल चरित्र शरीर को स्वस्थ बनाने हैं।

तुम्हें रोगग्रस्त है अथवा जिसको कोई शारीरिक व्यथा है,

वह मानसिक उद्वेग आगम करता है ता उसे दवा सेवन

की भाँति एकाएक लाभ तो न होगा किन्तु उसे धीरे-धीरे

लाभ होगा का ठिकाऊ होगा। हम देखते हैं कि धर्मपथ

प्रामाण्य होने वाला व्यक्ति शनैः-शनैः ही धार्मिक होता है, उसे

विचारों व पारम्परिकों का वश व अनुकूल बनाने में समय

आवश्यकता होती है। यद्यपि वह एकदिवसीय रोग से मुक्त

हो, तथापि उसका हृदय विचार मानसिक शक्ति व चिन्तनशक्ति

में मेल शनैः-शनैः उसकी गमावस्था को दूर करेगा। हमें

दरिद्र दवाओं से वह शीघ्र ही रोग-मुक्त हो जायेगा। परन्तु

मानसिक अशांति व मानसिक विचार के कारण रोग बड़ में न

जायेगा, और भय है अथवा उद्वेग व भयानक रूप धारण कर ले।

संशय में मन मुख्य है, शरीर शीघ्र है। यदि मन प्रबल है तो

शरीर बुद्ध नहीं कर सकता। मन की प्रबलता व कारण श्रृंखला

में जाना प्रकाश में शारीरिक कष्ट सह, उनका पराजय न हो।

शरीर के विरुद्ध में शारीरिक स्वरूपता को ध्यान में रख कर

कारण प्रमाण है, परन्तु वह शून्य है। अधिकता से वह देखा गया

है कि हर उन्नति के मार्ग में प्रायः दुर्बल व रुग्ण शरीर वाले अग्रसर हुए हैं। प्रायः शारीरिक अस्वस्था मस्तिष्क की उन्नति का कारण हुई है। महात्मा तो शरीर की कदापि परवाह नहीं करते। जो पुरुष यह कहते हैं जीवन का सुख केवल शरीर की स्वस्थता में है, वे प्रकृति को पुरुष से अधिक महानता देते हैं तथा मन को शरीर के अधीन बनाते हैं। प्रबल मन वाले मनुष्य अपनी शारीरिक दुर्बलता की परवाह नहीं करते। वे उससे उदासीन रहते हैं और अपने कार्य में उसी प्रकार अग्रसर रहते हैं जैसे स्वस्थ पुरुष। शारीरिक व्यवस्था की इस प्रकार उदासीनता केवल उनके मस्तिष्क को ही सबल नहीं बनाती, किन्तु शारीरिक अस्वस्थता को भी दूर करने में सहायक होती है। यदि हम किसी कारण से अपने शरीर को सुदृढ़ नहीं रख सकते हैं तो अपने मन को तो अवश्य ही प्रबल रख सकेंगे। यह ध्यान देने की है और विशेष विचार की है कि प्रबल मानसिक शक्ति द्वारा मनुष्य की सम्पूर्ण अस्वस्थता दूर हो जाती है।

मानसिक विचार शारीरिक अस्वस्थता की अपेक्षा अधिक दुःखदायी होता है। जिस मनुष्य को मानसिक विकार होता है अथवा जो मानसिक दृष्टि से दुर्बल है, वह शारीरिक ~~अस्वस्था~~ से, दुर्बल मनुष्य की अपेक्षा अधिक दुःख व शोक बहुत से वैद्य व ~~...~~ चान को

रोगी अपने मानसिक दुर्बलता के कारण रोग में मुक्त नहीं हो सकता है। प्रायः यह देखा गया है कि मानसिक दुर्बलता रोग का निवारण करने में बाधक हुई है।

अपने को रोगी समझना तथा अपने शरीर और भोजन की अधिक चिन्ता करना प्रत्येक प्राणी को, जो अपने को मनुष्य कहता है, त्याग देना चाहिए। जो मनुष्य यह समझता है कि अमुक भोजन को आहारणतया सब को स्वास्थ्य देने वाला है, उसे अन्वेष करेगा, वह मनुष्य वास्तव में मानसिक रोग से ग्रस्त है। उसका उपचार यही है कि उसकी मानसिक दुर्बलता दूर की जाय। उसे किन्ती शीर्षांध की आवश्यकता नहीं है। यह विचार करना कि अमुक भोजन ही, जो आहारणतया बहुतायत से प्राप्त नहीं है, अधिक स्वास्थ्यप्रद है, भूल है। यह निगमन भोजी पुरुष ही को यह कहना पड़ता है कि आलू और मसूर के लाने में पेट में विकार उत्पन्न होता है, जो दालों में विद्यमान हुआ समझता है और हरी-हरी सब्जियों में रोग की शका करता है, अपने पेट और निद्रान के विरुद्ध व्यवहार करता है। साथ ही आन्तरिक भावों के सामने वह अपने को एक दुःखमयी मानित है। यह विचार कि बस, जिन समय कि हम पंडित हैं, रोग बनाने, और भोजन को रोग से ग्रस्त कर देंगे, जो १ व हमारे भोजन के नियमों का अज्ञान स्पष्ट करता

विचार करने से और इनके निवारण के कारण टूटने में व्यर्थ ही
 दिन का हाथ हो जाता है। जिस प्रकार मनुष्य दुःख व दुर्भाग्य
 के बारे में सोचा किया करता है उसी प्रकार सुख और स्वास्थ्य के
 विषय में भी आशान्वित हो सकता है, और ऐसा करने से अथवा
 आशावादी होने से हमको प्रसन्नता प्राप्त होगी और ऐसा हमारे
 मन में वृद्धि होगी। एक कवि ने क्या ही अच्छे विचार प्रकट
 किये हैं :—

बूढ़ा किसी से नहीं करे हम,
 जीवन सुलभय करे अंगार।

बूढ़ाशाल लोगों में रहकर,
 रहे बूढ़ा से रहित उदार।

बन्धु बन्धों में राम रहित हम,
 जीवन सुलभय करे अंगार।

रोगग्रस्त लोगों में हम ही,
 सतत रोग से मुक्त उदार।

जोभी बी मृध्या से बचकर,
 जीवन से सुख भरे अंगार।

रहे जोभीभी से विर भी रहे,
 जोभी सुख, सानन्द उदार।

इतिव निम्नोः से स्वास्थ्य बढ्ना बनता है और सुख
 जीवन के लक्ष्य निर्माण है और मनुष्य

जीवन की प्रत्येक व्यवस्था को मली-भौति सुलभाने वाले होते हैं। वे मनुष्य जीवन की समस्त स्थितियों को ठीक-ठीक संगठित करते हैं। वे सिद्धांत मनुष्य के आहार को नियमित बनाते हुए भी आहार सम्बन्धी व्यर्थ हानि पहुँचानेवाली शक्ताओं से मुक्त करेंगे। जब सुदृढ़ नैतिक विचार पाखंडों और वासनाओं को दूर कर देंगे तब हमारे शरीर की व्यवस्था सुदृढ़ और स्वस्थ हो जायगी। जो मनुष्य चरित्रवान है वह शरीर से भी स्वस्थ है। दृढ़ संकल्प के बिना अव्यवस्थित होकर काम करना यकी भूल है। ऐसा करना तो एक प्रकार से संसार सागर में गोता लगाना है। यह तो वैसा ही दुष्टा जैसे एक नाविक पतवार के बिना अपनी नाव चलाता है और वायु के थपेड़ों में इधर-उधर घुमता-फिरता है। तुम्हारा ही दृढ़ संकल्प तुम्हें व्यर्थ की चिन्ताओं तथा व्यर्थ की शक्ताओं से मुक्त करेगा। दृढ़ संकल्प के अभ्यास में भ्रान्ति में पड़ें रहना होगा।

शारीरिक रोगों की व्यर्थ की चिन्ता करने की अपेक्षा शरीर से उदासीन ही रहना अच्छा है। यही नहीं; हमको और भी उन्नति करनी चाहिए, अर्थात् हमें अपने शरीर का रोगी होना चाहिए। हम शरीर के रोगी ठीकी गमय हो सकेंगे जब हम अपनी इन्द्रियों और अपने मन को बरा में रखा सकेंगे। बिना समय हमारा अक्षर-विशर नियमित होगा कि

बालों को भीमान् बनाश है। वस्तुतः दरिद्रता क्या है। निर्धनता नहीं; दरिद्रता है चरित्र की कमी जैसे मादक पदार्थों का सेवन, गाली-गलौब करना, बेहमानी, चोरी, जुआ में लित रहना पाप कर्म करना आदि। मैं तो यह कहूँगा कि मनुष्य के लिए जुआ से अथवा प्यास से व्याकुल होकर प्राण दे देना अच्छा है किन्तु पापवृत्ति में धन एकत्र करना अच्छा नहीं है। हमारे धर्म के आचार्यों ने ही नहीं, ईसा, बुद्ध व मुहम्मद ने भी धन के भ्रम की बुराई की है और सरलता को प्रिय बधू की भाँति अपनाने का उपदेश दिया है। अब यह प्रश्न उठता है कि दोष निर्धनता में है अथवा पापवृत्ति में? उत्तर यह है कि दोष पापवृत्ति में है। निर्धनता में बढ़ता पापवृत्ति के कारण आ जाती है। पापवृत्ति को दराकों, निर्धनता मुहाता कुछ नहीं कर सकती। निर्धनता का हर पापवृत्ति के दहते ही जला जायगा। कनकसिंघव, एक पारश्वत्य महात्मा, अपने निर्धन यमदुर् नामक शिष्य का मान उन आमीर व बजाय शिष्यों से अधिक करता था जो महलों में रहते थे और उस वही-वही भेंटें लाता करते थे। वह यमदुर्द का, जो सुदी गंद कर एक गटे में रहता था तथा चावल व जल लाकर पीवन निकोद करता था, अधिक सम्मान हम काय्य बताता था कि उनके छात्रों परिशिष्टों की कोई शिक्षावन न थी, वह गटेव दुष्प्रज्ञा भिन्न हुआ करता था, दधर छनीर

सरदार लोग परस्पर कलह डाह से सदा पीड़ित रहते थे और भाग्य को कांछा करते थे। निर्धनता उच्च चरित्र वाले को दुःख नहीं दे सकती; यह तो महान् चरित्र वाले में सोने में मुद्दामे की भाँति आग लाती है, उनके गुणों को प्रकट करती है और उसकी उदारता व सज्जनता को प्रकाशित करती है।

प्रायः देखा गया है कि सुधारक लोग निर्धनता को पाप का कारण बताते हैं। किन्तु वे ही सुधारक लोग धनी पुरुष के दुराचारों का उल्लेख करते हैं व शंख-ध्वनि द्वारा अमीरों के पापों को प्रकट करते हैं तथा उनके पापों का कारण धन को बताते हैं। अब यदि कारण में पाप है तो, कर्म में पाप होगा। यदि धन में पाप है तो धनी पुरुष पापी और निर्धन व्यक्ति नीच होगा। परन्तु वास्तव में पापी निर्धन हो अथवा धनवान, वह हर जगह पाप करेगा, वैसे ही पुण्यात्मा सदैव पुण्य करेगा। पाप पुण्य का सम्बन्ध मन से है, धन से नहीं। अपने आपसे असन्तोष गरीबी नहीं है। बहुत से ऐसे पुरुष देगे गये हैं जिनकी आय (आमदनी) सहस्रों रुपए तक है और जिन पर गृहस्थी का भार भी अधिक नहीं है, किन्तु फिर भी वे अपने को गरीब समझते हैं। वे अपने दुःखों को गरीबी, अर्थात् धनाभाव से उत्पन्न बताते हैं, परन्तु वे बड़ी भूल करते हैं। वास्तव में उनकी गरीबी अथवा धन की अधिक इच्छा ही है। उनकी दुःख

अपने देश को छोड़ करके चला, अपने आसानी को छोड़ करके कोशिश करके, अपने सुख से, नगर, देश, जाति के हित सुधारों को छोड़ करके देगा। इस प्रकार प्रायः मनुष्य अपने अपने सुधार को सब बढ़ाने करने के लिये का सुधार कर सकता है। हमारे देश में बहुत से नेता लोग सबसे अधिक आसानी, गरीब व स्वाधीन है, और हमें कारण यह देश उत्पत्ति नहीं कर सका। यदि उन्होंने तथा अन्य धर्मप्राप्तियों में विनित भी भर्मा, नीति तथा अपने ही सुन्दर स्वाम्यानों पर आधारित किया होता तो यह देश जहाँ का सुधार गया होता। भारतवर्ष में सदाचार व चरित्र की सबसे अधिक मूल्यता उनके अधिकार नेतागणों में है। बहुत से मनुष्य निर्धन रहना पसन्द करते हैं, इसलिए नहीं कि वे आसानी है किन्तु इस कारण कि वे अपना समय देश सेवा में, अस्वास्थ्य में तथा गरीब-बुद्धियों की सहायता में लगाने हैं। अब ऐसे ही सुन्दर देश के सच्चे सुधारक हैं। आधुनिक समय में महात्मा गाँधी व मालवीय जी इत्यादि ने अकिंचन रहकर अपने चरित्र-बल से देश का व समाज का उपकार किया है और वे लोगों के पथ-प्रदर्शक हैं। यह बात पुनः पुनः ध्यान देने की है कि मनुष्य ठीक-ठीक कर्तव्य-पालन द्वारा व अपना सुधार करके पूर्णता व इच्छित फल की प्राप्ति कर सकता है।

कर्तव्य-पालन से प्रेम करके मनुष्य निर्धनता तथा दुःखिता को

अवकाश के समय में अपने को शिक्षा द्वारा उन्नतिशील बना सकते हैं। गरीब या अमीर सबका शत्रु दुर्व्यसन तथा बुरी आदतें हैं। जो युवक अपनी उन्नति चाहता है उसे तमाखू, शराब, सिनेमा, गैल्यशाला और धीर्यनाश से बचना चाहिए। भारत के धर्मजीवियों में पुष्ट की लक्ष्मी पड़ी हुई है, और अब सिनेमा व वेश्यावृत्ति की अधिकता पाई जाती है। क्या ही अच्छा होता यदि वे अपना समय भगवत् मन्त्र, विद्याभ्यास तथा आत्मोन्नति में लगाते। अन्य देशों में तथा भारतवर्ष में भी देखा गया है कि महान् से महान् उन्नतिशील व प्रभाव वाले मनुष्य ने दरिद्र वर्गों में से उन्नति की है, जिसका इतिहास साक्षी है। यह नियम है कि जितना ही असतोष हमको अपनी निर्धनता से होगा उतना ही परिश्रम हम अपनी उन्नति के लिए करेंगे तथा निर्धनता, समय की न्यूनता, परधनता इत्यादि कोई भी हमारे मार्ग में बाधक न होंगे। ये ही विभिन्न साधन का रूप धारण कर लेंगे।

निर्धनता से प्रत्येक मनुष्य को हानि नहीं होती है; इससे हानि उन्हीं पुरुषों को होती है जो धन का लोलुप होता है। उन्हीं प्रकार, धन से भी प्रत्येक की हानि नहीं होती; धन से हानि चरित्रहीन व द्वाचाराहीन पुरुष ही की होती है। टालस्टाय को धन से बड़ा कष्ट नष्ट होता था; उसे धन की व्यवस्थाओं से घोर अशांति मिलती

भी, उसके लिए धन पार था, वह निर्धनता की उतनी ही हल्का
 करता था जितना धन के लोचुर पुरुष धन की करने हैं। वामना
 एक महान पार है, वह उम मनुष्य का तो पतन कर ही देती है जो
 वाग्ना-युक्त होता है, साथ ही उम ममात्र को भी दूषित कर
 देती है जिसका वह वामनामय पुरुष अनुयायी है। किन्ती मनुष्य
 की निर्धनता के विषय में ज्ञान प्राप्त करके हम उसके चरित्र के
 शान में प्रवेश करने हैं और उसके मन के भीतर पहुँचते हैं।
 जिस समय हमारे सुधारक वामनाओं और पापों के क्षय करने के
 निमित्त उतना ही परिश्रम करते हैं जितना न्यून चेतन को बढ़ाने
 के लिए तो इनको समझना चाहिये कि हम उन्नति की ओर जा
 रहे हैं, परन्तु यदि केवल चेतन बढ़ाने की धोखा है और पाप-
 वृत्ति और वामना के क्षय में उत्साह नहीं दिखाया जाता तो हमें
 समझना चाहिये कि हम अवनति के गढे में चले जायेंगे। यदि
 धन की प्राप्ति में चरित्र में दोष आता है तो उसकी अप्राप्ति ही
 एक ईश्वरी कृपा समझनी चाहिये। हमारा तो यह विश्वास है
 कि यदि मन से धन लोचुपता व स्वार्थपरता दूर हो जाय तथा
 मद्यपान गन्दगी, आलस्य दूर कर दिये जायें तो निर्धनता सत्कार
 में दूर हो जाय और प्रत्येक मनुष्य भलीभाँति अपने कार्यों को
 दृष्टा मुख और शान्ति की ओर अप्रसर हो तथा



हरे शन में ही वृद्धि होती है। जो शरीर पाप में लटा हुआ है, उसे पीष्टिक पदार्थों व रसादिकों से दुःख ही होगा। जैसे मर्ग से दुग्ध-पान करने में उसके विष में ही वृद्धि होती है। वैसे प्रकार चरित्र-भ्रष्ट पुरुष को व अशुद्ध विचार वाले मनुष्य को आगे प्रदान करने वाले तथा पीष्टिक पदार्थ उसके पाप क्षमता की वृद्धि के ही कारण होने हैं। बुद्धिमान पुरुष मलीमांति समझते हैं कि जब तक उन्होंने मन पर विजय नहीं पाई तब तक समार में उनकी सदैव हार है। अपने पड़ोसी के स्वर्ग्य को छीन लेने में अथवा निर्धन पुरुष को धक्का देने में हमारी कोई विजय नहीं है। हमारी विजय वास्तव में उन स्वर्ग्य की रक्षा करने में और निर्धनों और दुःखियों की सहायता करने में है। जब मनुष्य अपने स्वभाव पर विजय प्राप्त कर लेता है तो बाह्य रिधितियों का अनुकूल बनाने में अधिक परिश्रम नहीं करना पड़ता। वे परिधितियाँ अपने आप लभित जाती हैं। ऐसे मनुष्य को सुख व शांति अपने आप प्राप्त होती है और अमरता की प्रसन्नता ही दैनिक शांति उपलब्ध होती है। वह अपनी वास्तविकता को स्पष्ट करके वास्तवता और भाविकता को प्राप्त करता है।

मनुष्य अपने मन पर शासन कर सकता है। वह अपने मन का राजा है और जब तक वह अपने मन में लज्जावश्यायित नहीं करता तब तक जीवन अपूर्ण व असंतुष्ट रहता है। उसकी भाविकता

ऐसा पर आगे हनु बिधा । मानसिक शान्ति के कारण यह मेट-
ने के तथा दुःखमय विरहीनता को व विद्वद भाषा को गरीब
है और ममार में शान्ति स्थापित करना है । इन तरह यह
इन जगन्निधताओं व देश-भक्तों का मदवागी होना है । सिद्धिने
आर में मूर्खता, अधकार व यमपानना को भगा दिया है तथा
को सत्य मार्ग के प्रदर्शक हुए हैं ।

त्रिष (आत्ममर्पण नदी)

त्रिष मनुष्य ने अपनी इच्छाओं को पथ में करना आरंभ कर दिया है जब वह कई बार या दूधिय कर्म नहीं कर सकता, वह मंदिर पुण्य करेगा तथा वा कर्म में अदम्य लगेगा। पार के आधीन होना सबसे निम्न दुःखता है। पुण्य की आधीनता मंदिर शक्ति है। प्रत्येक मनुष्य की यह विचार करना चाहिए कि यदि मैं पार के आधीन होना हूँ, यदि मैं मूर्खता या दुःख की आधीनता स्वीकार करता हूँ तो मैं पराजय स्वीकार करता हूँ; यह जीवन दुःखमय है और मुझे आत्महत्या कर लेना चाहिए। इस प्रकार की आत्महत्या धर्म के नितान्त प्रतिद्वंद्वी है। यह पुण्य के विरुद्ध है और मंदिर में अराजकता का माध्यम स्थापित करना है। इस प्रकार की पराजयता तो स्वार्थ या दुःखमय जीवन को प्रकट करने वाली है। इस प्रकार के जीवन में वास्तविकता के रोकने की शक्ति नहीं तथा यह जीवन उम्र शान्ति या सुख से रहित है जो एक चरित्र यात्रा का होना चाहिए।

मनुष्य-जीवन दुःख के निमित्त तथा पराधीनता के निमित्त नहीं है। यह अन्तिम स्वतन्त्रता तथा प्रसन्नता स्थापित करने के लिये है। सृष्टि के सम्पूर्ण धार्मिक नियम सुख के

से अथवा अन्य किसी बाह्य कारण से प्राप्त नहीं हो सकता । बाह्य कारण केवल उपादान कारण हो सकते हैं । परन्तु निमित्त कारण नहीं हो सकते । निमित्त कारण तो हमारी अंतर्गत प्रबल मनोवृत्ति ही है । यदि हमारा मन निर्मल और पवित्र है तो हम पापवृत्ति को किसी प्रकार ग्रहण नहीं कर सकते । इसी प्रकार आत्म-संयम द्वारा तथा अंतरात्मा की पवित्रता द्वारा हम पाप का नाश कर सकेंगे और पुण्य का साम्राज्य स्थापित कर सकेंगे । प्रत्येक धार्मिक आचार्यों ने इसी आत्म सयमता व मनोनिग्रह का उपदेश प्रत्येक युग में दिया है । यह आत्म सयमता व मनोनिग्रह किसी एक धर्म की संपत्ति नहीं । यह एक सार्वभौम धर्म है जिसका युग युगान्तरो से तथा देश-देशान्तरो से प्रत्येक धार्मिक आचार्यों तथा हत्व-वेत्ताओं ने घोर शस्त्रध्वनि द्वारा प्रचार किया है । यही एक निर्नात भुव-सत्य है । इस भुव सत्यता को मेदवादियों ने अपनी २ और खींचकर अध परम्परा व कट्टरता का रूप प्रदान कर दिया है । वास्तव में हमें न किसी राजस पर, न देव पर, न दानव पर, न किसी भूत, न पिशाच पर, न किसी शैतान और न किसी काफिर पर विजय पाना है । हमको तो विजय अपनी इन्द्रियो पर, अपनी विषय लोलुपता पर तथा स्वार्थपरता पर पाना है, हमें अपनी इच्छाओं पर, अपने कुविचारों पर और अपनी मूर्खता पर तथा अपनी जनता पर और अपनी उदंभता पर साम्राज्य स्थापित

है। हमें तो पुन्य का अन्तर्गत और अन्तर्गत करना है।
 जिस पुन्य की परीक्षा की जाये है पर पाप की अन्तर्गतता की दृष्टि
 से नहीं है। जिस समय मनुष्य अपनी आत्माओं का नाश
 करे, जिस समय वह विषयों में विरक्त होगा, जिस समय
 उसका मन आन्तरिक पवित्रता में पवित्र होगा, उस समय वह
 अपने ही शिखर पर आगे बढ़ेगा। मनुष्य के जीवन के
 निराम में वह दिव्य स्थिति अन्तरी में निम्ना जायगा जिसमें
 वह अपनी अन्तर्वाचनाओं पर विजय पावेगा और वह अन्तर्स्थल
 से प्रसन्नान् बनेगा। उस समय समार से पाप नष्ट हो जायगा
 और मनुष्य इसी जगत में, इसी समार में तथा इसी जीवन में
 स्वर्ग का अनुभव करेगा। उस समय पाप व दुःख समूल नष्ट
 हो जायगा और संसार में अक्षय व अक्षय व चिरस्थायी शांति
 स्थापित होगी।



देशों का पुराना राज्य में पड़ना होने हुए भी हमारा अनु-
 मान न गया। बल्कि हम लोगों ने यही विमनस्य यत्नों का
 ने मिलाया अथवा उन्होंने हमें हमें हमें हमें हमें हमें हमें हमें
 ने पुराना राज्य का लक्ष्य हो गया। हिन्दू मुस्लिम विरोध ने एक
 तीव्र शक्ति का आभास प्रदान किया। यह शक्ति अस्मि-
 गण है जिसमें कि हम सब हिन्दू मुसलमान एक शासन रूप में
 अन्तर्गत हैं। मैं व्यक्तिगत रूप से विश्वास करता हूँ परन्तु यह मैं
 यद्यप्य कहूँगा कि अब भारतवर्ष में प्रचलित जातियों का है,
 हिन्दू मुस्लिम व अंग्रेज। यदि यह तीनों जातियाँ स्वार्थपरता को
 त्याग कर परस्पर प्रेम सूत्र में न बन्धेगी तो विश्वस्थायी व अग्रगण्य
 शांति न प्राप्त होगी। स्वार्थत्याग, इन्द्रियनिग्रह, वासनात्याग यही
 हम सबकी स्वतन्त्रता है। परस्पर प्रेम ही हमारी शक्ति व सुन्दरता
 है, परन्तु यह ठस समय तक सम्भव नहीं जब तक हमारे विचार
 शुद्ध न हों, जब तक हम दृढ-संकल्प होय हम कुविचार का दृष्टा
 न हों कि यह "अर्ममत्र" है। जिस समय यह कुविचार दृष्ट जायगा
 यह भारतवर्ष नन्दन बन हो जायगा और स्वर्ग येदृष्ट तथा हेवन
 यही सुलभ होगा। यह वा 'ध्यान देने की है कि परस्पर प्रेम एक
 मानसिक स्थिति है जो विचार से सम्बन्ध रखती है। हमारा मन
 में डाले है और हमारा मन ही हमें स्वतन्त्र करेगा।

एलेन सीरीज की कुछ उत्कृष्ट पुस्तकें

१—विचारों का प्रभाव

यह पुस्तक जेम्स एलेन लिखित *As You Thinketh* का अनुवाद है। उसमें बताया है कि मनुष्य के विचारों में कितनी महान् शक्ति है; उसका कितना प्रभाव हमारे कार्यों पर पड़ता है, एवं उसमें कितना चमत्कार है। मूल्य ॥)

२—मनुष्य ही अपने भाग्य का निर्माता है

यह पुस्तक जेम्स एलेन के *Man is the Master of His Mind Body and Circumstances* का अनुवाद है। इसमें बताया गया है कि किस प्रकार हम अपने विचारों और अध्यवसाय से अपने भाग्य को बना सकते हैं। मूल्य ॥=)

३—गौरवशाली जीवन

यह जेम्स एलेन लिखित *Life Triumphant* का अनुवाद है। इसमें बताया गया है कि मनुष्य के विचारों में कितनी महान् शक्ति है; उसका कितना प्रभाव हमारे कार्यों पर पड़ता है, एवं उसमें कितना चमत्कार है। मूल्य ॥!)

४—नर से नारायण

यदि हम संसार से प्रेम करें, हमेशा सचाई के मार्ग पर चलें और मन तथा हृदय को अपने धरा में रखें तो यह मानवी दुख दूर किया जा सकता है। यह पुस्तक जेम्स एलेन लिखित *From Poverty to Power* का अनुवाद है। मूल्य १॥ मात्र।

९—विजय के आठ स्तम्भ

संसार में अनेक पुरुषों को सफलता नहीं मिलती। उनको मालूम नहीं कि सफलता किस प्रकार प्राप्त करनी चाहिये। इस पुस्तक में जेम्स एलेन ने बड़ी सरलता से आठ बातों का वर्णन किया है जिनको प्राप्त कर लेने से मनुष्य को सफलता मिलती है। प्रत्येक व्यक्ति के पास इस पुस्तक की एक प्रति होनी चाहिये। यह पुस्तक जेम्स एलेन लिखित (Eight Pillars of Success) का अनुवाद है। अनुवादक प्रिंसिपल केदारनाथ गुप्त, एम० ए०। मूल्य १।

१०—मौन की वाटिका में

यह पुस्तक भीमर्ता लिली एलेन लिखित In the Garden of Silence का स्वच्छन्द अनुवाद है। पुस्तक पढ़ने से अपूर्व शान्ति का अनुभव होता है। मूल्य ॥) मात्र।

११—मनुष्य ही मन, शरीर और परिस्थितियों का राजा है

यह जेम्स एलेन लिखित Man : King of Mind, Body and Circumstances का रूपान्तर है। इसमें बताया गया है कि किस प्रकार मनुष्य अपने मन और विचारों को अधीन करके अपना जीवन सुखी बना सकता है। मू० ५० न० ५०

मैनेजर—छात्रहितकारी पुस्तकमाला, दारागंज, प्र

ईश्वर के सम्पर्क में

क्या आपको संसार में सुख नहीं मिल रहा है ? क्या आपको जीवन में अशान्ति रहती है ? क्या आप अपने जीवन से निराश हो रहे हैं ? क्या आपका स्वास्थ्य खराब है ?

यदि ऐसी बात है तो इस पुस्तक का अवश्य पढ़िये । हिन्दी संसार में यह अपने ढंग का एक ही पुस्तक है । इसे पढ़कर आप पूर्ण सुखों और स्वस्थ होंगे और आपको जीवन का आनन्द मिलेगा । प्रत्येक घर में इसकी एक प्रति होनी चाहिये । यह पुस्तक श्री रॉल्फ वाल्डो ट्राउन का *In Tune with Infinite* का स्वच्छन्द अनुवाद है ।

अनुवादक—प्रसन्न केशरनाथ गुप्त, एम० ए०

मूल्य २।

